

Утверждаю

Государственное бюджетное
общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа
ГБОУ СОШ №358 Чернышевского 10
Московского района Санкт-Петербурга
Заведующий СП
/Распономарева Н.И./

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 22 мая 2026 г.

Сад 12 часов

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины:					
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг
Завтрак											
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,29	2,88	16,02	93,99	0,02	1,76	0,01	0,07	0,05	0,00
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	8,37	8,32	20,51	194,15	0,10	0,52	0,04	0,11	0,08	0,15
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,14	0,00	6,09	24,86	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,02	4,00	0,01	0,63	0,00	0,02
Итого за прием пищи:		10,20	11,60	52,42	360,00	0,14	6,31	0,06	0,81	0,13	0,18
II Завтрак											
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	2,93	5,00	13,49	90,89	0,08	1,40	0,05	0,14	0,00	0,34
Итого за прием пищи:		2,93	5,00	13,49	90,89	0,08	1,40	0,05	0,14	0,00	0,34
Обед											
ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ (ПОРЦИОННО)	50	0,63	0,05	2,38	12,61	0,03	40,00	0,13	0,34	0,00	0,04
РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	180/10/1 0	2,11	3,04	4,95	97,95	0,09	4,77	0,02	0,92	0,00	0,04
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	8,33	6,58	18,63	118,34	0,06	0,00	0,01	0,38	0,03	0,07
КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	150	3,28	9,98	23,12	196,22	0,13	10,69	0,02	3,54	0,00	0,09
НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0,05	0,00	14,54	57,94	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
Итого за прием пищи:		18,64	20,78	91,76	622,85	0,39	55,46	0,18	5,84	0,03	0,27
Полдник											
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	12,09	16,33	22,55	286,03	0,14	10,72	0,31	3,13	0,00	0,09
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	193/7	0,20	0,01	8,22	34,91	0,00	1,15	0,00	0,00	0,00	0,01
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,05	0,00	0,00	0,55	0,00	0,02
ОДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	60	5,17	4,19	45,06	182,59	0,05	0,00	0,01	0,98	0,05	0,04
Итого за прием пищи:		19,12	20,75	66,43	554,52	0,24	11,87	0,32	4,66	0,05	0,16
Всего за день:		50,89	58,13	244,10	1 628,26	0,85	75,04	0,61	11,45	0,21	0,95